



佛教的实修线路图

汇编自隆波帕默尊者开示集

佛教的实修线路图

毗钵舍那修行的原则： 是要有觉性，以安住且中立的心，照见名色的实相。

觉性，是意识到，不是标记。

照见，不是思维，不是紧盯。

所谓名色，简单但不太准确地来说，是身和心。

实相，是看到：无常，被逼迫、无法保持，无法掌控、不是永恒不变的我。

安住的心，即有正定的心，安住成为知者、观者；心没有走神忘记所缘，也没有跑去紧盯聚焦所缘。

中立，即就只是知道，没有进去对治或干预，看见后没有满意或不满意。

声 明

隆波所写的每一本书，皆用于“法布施”。

在所有著作的印制与流通的过程中，隆波没有获取任何个人利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最长时间地留存在这个世间。

这些著作被译成各种语言，作为“法布施”的载体弘扬佛法。

隆波并不精通那些翻译的语言，因此不具备能力去核实其准确性。

版权声明

1. 禁止销售与任何商业形式的流通。
2. 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播。
3. 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者中文弘法基金会的书面授权允许。

隆波帕默尊者中文弘法基金会联系方式

Email: lpdcfoundation@gmail.com

Website: <https://www.jietuoyuan.com/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@JieTuoYuan>

Facebook: <https://www.facebook.com/JieTuoYuan>

编译序

《佛教的实修线路图》汇编自隆波帕默尊者在2008年6至10月期间的十次开示，我们摘选其中的重点并附以配图，以便读者更容易学习。

另外，由于受到语言及个人修证水平所限，很难跨越不同的语种而还能如实还原尊者的本意。因此，译文若有任何不当之处，无疑归责于我们，我们对此深表惭愧和歉意，并欢迎大家不吝指正。

禅窗编译组

2024年5月

印制序

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。现如今，全球越来越多的华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者中文弘法基金会决定陆续印刷流通中文版法宝，以此法布施惠益全球华人。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您可从此法布施中获得清凉法益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者中文弘法基金会

2024年5月





第一篇：生命的黄金时段

我们非常有福报，
出生在佛教依然驻世的时代，
佛陀所教导的核心依然在弘传中，
出生成为一个健全的人，
遇见明眼的善知识，
并且有信仰，有兴趣要来学法，
想要拥有这些条件是非常稀有的。



出生为人，并且得遇佛陀的教导，是我们的福报。

佛陀的教导清晰明了，
自己就可以验证，而且会很快看到结果。
无论谁去跟佛陀学法之后，都会感叹道：
“太清楚不过了，世尊！
就像把倒扣着的東西翻了过来一样！”
很简单的。倒扣着的東西，拿起来翻过来，它难吗？



世尊！您的开示再清楚不过了，就像翻转了倒扣着的东西，揭开了隐覆着的事物，为迷路者指路，在黑暗中举灯，以期有眼者可以看见。（摘自《长爪经》）

佛陀的法：

起步就很圆满——为我们指出一条可行的路；

中间也很圆满——完全符合因果法则，这样对、这样错，始终可以亲自验证；

最终也很圆满——我们真的可以断烦恼，真的可以有次第地离苦。



佛陀的法极为神奇，因为它可以惠及到每个层次的人。

佛教教导我们——要认清自己。

称之为“自己”的事物，其实就是身和心。

佛陀教导说：如果我们爱什么，我们就会因为什么而苦。

我们最爱的是自己，即：身和心。

为什么爱呢？因为我们觉得它会带来快乐。

比如：我们爱眼睛，我们会害怕眼瞎，

因为眼睛会让我们看到漂亮的事物。

如果眼睛看到的全是恶心、可怕的东西，

我们可能就不想拥有眼睛。

耳朵会令我们听到悦耳动听的声音。

如果听到的全是不想听的声音，

我们可能就不想拥有耳朵。

六根：眼、耳、鼻、舌、身、心，

让我们可以与外面的世界连接，

让我们认为它们是宝贝，会带来快乐。

但是在带来痛苦时，我们却视若无睹，

至少偶尔仍然有丁点的快乐可供品尝。

生命中充满了不真实的期待。期待什么？期待

永远快乐、期待永远心想事成、期待永远万事

大吉。但事实却是：一切都是暂时的。我们所

期待的不切实际的事物，并不真的存在，那样的

期待会带来苦，期待后是不可能如愿的。

但是如果我们知道身、了解心：它们并不是什么稀罕宝贝，这身、这心有的只是苦！

一旦这样彻见，就会放——不再执著身、不再执著心。一旦不执著身、不执著心，还有什么可执著的
呢？没有了。因为我们最执著的事物就是身和心，而在身和心之间，对心的执著多于对身的。



我们最爱的是自己，即：身和心。如果不明白身和心就是苦，就会无知地执著它们。

我们佛教徒的终极目标是：一定要离苦！离苦，其实就是涅槃：摆脱对身的执著、对心的执著，因为身和心即是苦。

我们有四个阶段性的目标。

第一个目标：

成为初果须陀洹，即：断“有我存在”的邪见之人，已经洞见了实相——“真实的我”、“恒常的我”并不存在，从而拥有圆满的戒、一丁点的禅定与智慧。

第三个目标：

成为三果阿那含，可以放下对身的执著，从而断欲界贪与嗔，拥有圆满的禅定、中等的智慧。

第二个目标：

成为二果斯陀含，拥有快速自我觉知的觉性，以致于烦恼欲望的力量减弱，拥有中等的禅定、一丁点的智慧。

第四个目标：

成为四果阿罗汉，拥有圆满的戒、定、慧，能够放下对心的执著，于是从所有的苦中解脱出来。



圣者之道分四个阶段，最终目标是成为阿罗汉。

佛教即正见——是对色法与名法有正确的观念和见解，
直至放下对所有色法和名法的执著，
也就是彻见四圣谛——苦、集、灭、道。

四圣谛中的苦，苦就是身和心，对苦的职责是知道。
如果彻底知“苦”，就会断“集”，证“灭”，生起“圣道”。
一旦心抵达实相，接受了实相，就会不苦。

四圣谛是极为重要的法，深奥无比。
如果没有彻见四圣谛，就仍然要继续生死轮回，
始终沉沦在苦海，无法解脱。



世间众生最大的苦，是生老病死的轮回。

四圣谛，是自初果须陀洹起所有圣者所看到的实相，这些圣者们看见了世间的实相、生命的实相、宇宙的实相。

佛教徒的职责是学习，因此，佛教徒是学生。我们必须学法，以便有一天我们也可以透彻地了解圣者们的法，从而成为圣者家族中的一员。



佛教徒学法的方式包括听闻、阅读、思维以及修行体证。

四圣谛中的第一个圣谛名叫“苦”，即：身和心，名和色。

我们会感觉到“身是苦、心是苦”吗？感觉不到的。我们会感觉这身时苦时乐，这心时苦时乐。

只要仍然以为这身、这心是时苦时乐的，就不会放下对身的执著、对心的执著，因为还有让身、让心快乐的选择余地，还有不舍，还有不甘，依然还会努力地想方设法让身、让心快乐。

如果没有透彻了解圣者们的法，没有彻见四圣谛——不知道身与心本来就是苦，那么就无法放下对身的执著、对心的执著，就对它们依然有不捨，依然有不甘。

苦



生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会，全都是苦。
简而言之，五蕴（身和心）就是苦。

只要还有不舍，还有不甘，“集”就会生起。
集即欲望，意思是指想要。想要什么？想要让
身有快乐，想要让身不苦；想要让心有快乐，
想要让心不苦。这样的想要，即是欲望。

如果欲望生起了，什么又会发生呢？就会苦上加苦。

起初，身和心本身就是苦，我们看不见这个的，但是后来呢？在想要生起的一瞬间，想要让身、让心快乐，想要让身、让心不苦，就又苦了起来。

什么时候生起想要，那时心就会挣扎；什么时候心挣扎，心就会苦上加苦——身和心本身就已经是苦了，一旦生起欲望，生起“取”，即执著，则生起“有”，也就是心会开始拼命挣扎，于是心里面苦上又会加了苦。

集



想保持
(有爱)



想远离
(无有爱)



想得到
(欲爱)

挣扎着想得到、想保持、想远离（欲望），导致苦的循环永无止境，
因此，欲望是苦的原因（集）。

一旦不知“苦”，就会生起“集”——心会拼命挣扎、造作，“灭”则无法显现。灭，即涅槃。涅槃是摆脱了造作的状态，摆脱了欲望的状态。

在专业术语方面，摆脱了造作的状态称为“无为”；摆脱了欲望的状态称为“无欲”，这些全是涅槃的代名词。只要心还在挣扎、还在寻寻觅觅，心还有想要、还有执著在，那么涅槃就不会现身，离苦则无法实现，因为依然还有在执著蕴。



何时彻底知“苦”，就不会抓取它，欲望就会自行灭去，“灭”的境界就会显现。

只有什么时候彻底知“苦”，“集”就会自动地断，“灭”会自动地“证”，“圣道”会自动地“生”。

佛陀并没有仅仅是教导我们要去彻见四圣谛，他还教导了我们彻见四圣谛的方法——要知“苦”，“苦”即身与心。如果彻底知“苦”，“集”就会自“断”，“灭”就会自“证”，“圣道”就会自“生”。

倘若彻底地知“苦”，那么四圣谛中的四项工作在同一刹那全部完成。




圣道，即导向苦灭之道，由8个部分组成。

佛陀所教导的知“苦”的方法，称为毗钵舍那的修行，
即特别地看见，也就是看到身的实相、心的实相，身心的三法印——
无常，保持不了，不是我、不受掌控。



毗钵舍那修行的目标，是照见身心的三法印。



第二篇：佛陀教导了什么？

佛陀教导我们要学的功课有三门，即：

第一门功课名叫“戒学”，也就是探究“戒”，即：怎么做我们的心才会是平平常常的，我们的心才不会被粗糙的烦恼杂染控制，以致于在身口上犯错？

如果我们有觉性不断地及时知道我的心，烦恼杂染控制不了心，不会破戒的。比如，如果我们不断地有觉性：眼睛看到画面，心生起满意与不满意。满意与不满意其实就是贪与嗔，我们及时意识到，那么它们就控制不了心，于是就不会破戒。



戒学，即训练心摆脱粗糙的烦恼杂染，就是它们控制我们从而导致身口上犯错。

比如看见美女，喜欢她、迷恋她，有觉性及时知道我的心，知道这是贪心生起了，贪心就会灭去，不会去欺骗或者诱惑对方，于是就不会破戒；生起气来，想要杀人，有觉性及时知道我的心正在生气，一旦有觉性及时知道，生气则控制不了心，就不会杀人、打人、骂人。

如果有觉性在，就会生起戒，我们的心就会是正常的、自然的，这称之为“根律仪戒”。但若没有这种根律仪戒，那就先去培养普通戒，要用心持五戒，适时持持八戒。

因此，戒是禅定的资粮，有戒作为基础会让禅定的训练更容易。

第三条戒：不邪淫

第二条戒：
不偷盗

第四条戒：
不妄语

第一条戒：
不杀生

第五条戒：
不饮酒



五戒

有觉性及时知道烦恼杂染，自然不会被烦恼控制，于是不会破戒。

第二门功课，称之为“心学”，字面上就已经清楚地表达了“探究的对象是心”。我们要探究直到了解事实：哪类心是善的，哪类心是不善的。善心还分好几种情况，属于普通的世间善心，还是用于修习奢摩他的善心，还是用于修习毗钵舍那的善心。我们必须去探究，直到了解事实。

真正用于修习毗钵舍那的大善心，必须是与智相应、无行的大善心，即：带有智慧、自行生起的大善心，必须是自行生起的，力道才会强劲。



训练心，直到它可以有觉性自行看见善心或不善心。

因此，我们必须去了解、去探究：怎么做我们才能生起力道强劲的善心？

怎么做觉性会自行生起？我们必须了解：觉性源自于什么？

觉性源自于牢固的想蕴，意思是心能够牢记境界。

据阿毗达摩记载：心能够牢记名色的境界是生起觉性的近因。



透过打坐与经行训练觉性的方法。

隆波会教导我们要去练习观察境界，
比如：身体运动，要感觉；
呼气，感觉；吸气，感觉；
屈，感觉；伸，感觉；膨胀，感觉；收缩，感觉。



训练观察身体的状态，比如：紧随着觉知呼气、吸气，紧随着觉知身体的动。

是苦是乐，感觉；

贪嗔痴起来了，感觉；不贪不嗔不痴起来了，感觉；

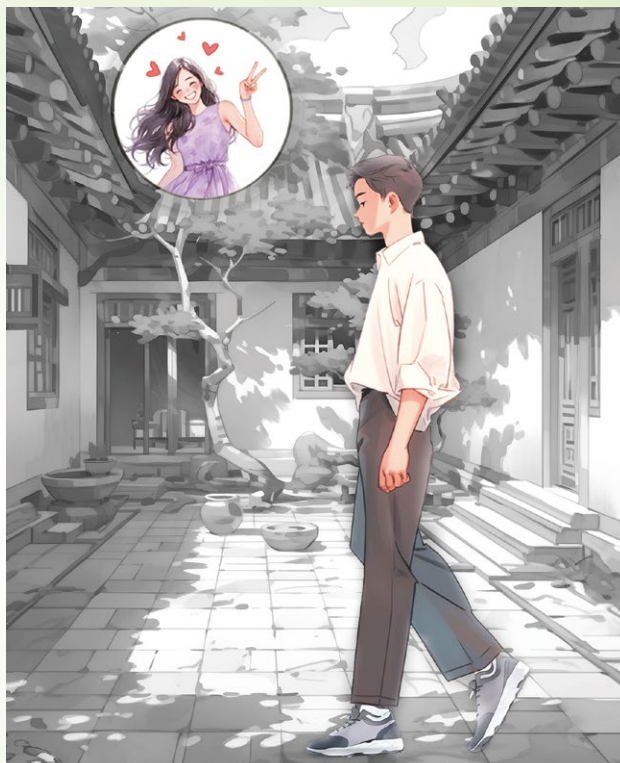
感觉身，感觉心，不断地感觉。

起先还不会有觉性的，但不断地紧随着去觉知，紧随着去知道；

身体移动，先无意识地移动，然后觉知自己：噢，刚才走神去移动了；

先贪了，然后觉知自己：噢，刚才走神去贪了；

心先走神去想了，然后觉知自己，意识到刚才迷失去想了。



训练观察心的状态，比如：紧随着觉知身体不适、心不舒服，紧随着觉知散乱。

随着心一而再再而三地看见，最终能够记得境界；

一旦能够记得境界，接下来觉性就会不请自来。

觉性，即能够感觉到身的存在，

能够感觉到心的存在。



觉性会自行生起，是因为心能够牢记境界。

源自于刻意而生起的觉性，无法用于毗钵舍那的修行，但是可用于奢摩他的修行。比如：我们要观呼吸，心专注在呼吸上，不让心忘记呼吸；观腹部升降，心紧盯着腹部，不让心忘记腹部；经行时，我们以觉性盯着脚，觉知不断，一直处在觉知之中；要去取这个水杯，像看着动画片，看见画面啪啪啪地灭去，心一直盯着画面，这样的觉性会感觉可以维持一整天。但是，我们忘记了一点：反反复复生起且得以持续很久的觉性或善法只能生起于禅心，即只能生起于紧盯状态下的心，并不是可以用于修毗钵舍那的觉性。

源自于专注产生的觉性无法修毗钵舍那。什么时候专注在所缘（所观）上，就会变成奢摩他，称之为“止禅”。什么时候我们以觉性紧盯所缘，什么时候就变成奢摩他，要记住这个。无论是紧盯色法，还是紧盯名法，全都是奢摩他；必须照见名色的三法印才是毗钵舍那。



不正确的毗钵舍那修行，比如：以心盯着腹部，以心盯着脚。

想要能够照见名色的三法印，心必须安住，这个即正定，也就是心安住成为知者、观者。

训练获得正定的方法有好几种：

方法一

修习禅那到二禅，一旦来到二禅，心会安住——抽身出来成为知者、观者，经典称之为“一境性”，即成为“一”的状态，也就是知者的心的状态，心会“竖”起知者。一旦我们出定后，这个知者依然会保持，会立马看到——行住坐卧的身体不是我，立马看见。看到了吗？立即生起智慧，立刻看到三法印——移动的身体不是我，是被觉知、被观察的对象。

有谁感受这把扇子是自己吗？（隆波举起一把扇子）没有。因为什么？因为它是被觉知、被观察的事物，它和我们之间有一段距离。意识到了吗？



一旦心安住来到“一境性”的程度，就会生起知者的心与被觉知、被观察的对象。

至于这个身体，如果我们的心安住起来，我们就会立刻感觉到身体和我们之间是有距离的，心从里面抽身出来，这称之为名法与色法分离。

分离名色在专业术语上称之为名色分别智，在分离的一瞬间，心安住成为知者、观者，立马会照见身体呼吸，心是观者；身体膨胀收缩，心是观者；身体行住坐卧，心是观者；身体动、身体停，心是观者，会完全抽身出来，于是会立即产生智慧，照见身体不是我，身体仅仅是一团物质，这就是开发智慧，称之为“慧学”，即第三门学科。

而心就只是知道、只是看见，会看到烦恼杂染来来去去，就像一个过路人从我们的家门口走过，和我们毫无关系，它们走过来一下，很快就会消失，就这样来来往往，和我们毫无关系。



知者的心生起，会让我们看到：作为被觉知的身和心彼此是分离的，属于不同的部分（名色分别智）。

方法二

对于那些修不了禅那的人，也没有关系。训练不断地觉知自己，然后有一天会产生禅定，这种禅定名叫“刹那定”。刹那定也就是一刹那的禅定，听起来好像微不足道，谁都希望获得安止定，但是绝大部分到不了安止定，因此如果我们修不了安止定，那么我们就要有觉性不断观察自己的心。心跑去想，知道，心跑去紧盯，也知道，心就会安住起来，它就会慢慢从所缘里面抽身出来。

即便如此，我们有这样的禅定也够了。

但是谁有福报和波罗蜜，能修安止定，那就去修。

如果修不了，就别硬撑着，否则就变成“怎么都不定”。

比如，心走神跑去想了，一旦我们及时意识到，心就会醒来一瞬间，我们就会看到念头是另外一个事物，不是心。心贪了起来，一旦我们有觉性知道心贪，我们就会看到贪是另外一个事物，不是心，它们分离开来。在生气的时候，我们有觉性意识到的一瞬间，我们就会看到生气是另外一个不是心的事物，它们于是分离开来。感知所缘的心，它会“立”起来，但是仅仅维持一瞬间，很快又会再次跑掉。不像进入禅那的人，可以维持很久。



刹那定，即：在觉知身心时有一刹那的心安住，是普通人的基础定。

佛陀教导道：各位比丘，没有聆听过佛法的凡夫，能看到身体不是我，却看不到心不是我。只有在佛陀的教导里面，才可能看到心不是我。因为看到心不是我，是很难的。难是因为我们执著抓取了很长的时间，很久很久以来我们一直固执地以为心就是自己。

我们试着扪心自问，我们感觉到了吗？身体在不停地变化，我们现在的身体和小时候的身体完全是两回事，能感觉到吗？它们不一样，我们现在的身体跟青少年时期也不一样，对吗？如果到了隆波这个岁数，中年时期的身体和现在的身体也不一样，这个我们能感觉得到：身体和以前不一样。



照见“身不是我”比照见“心不是我”更容易，因为身体的不稳固更清晰可见。

但是我们感觉到了吗？在这充满变化的身体里面，我们感觉有个我在。这个我和小时候的我还是同一个我，我们误以为有个我在。我们误以为心就是我，此心即我，很难照见心不是我。如果什么时候能够以智慧看见并接受心不是我，那时就能证悟初果须陀洹。要记住。

想要照见心不是我的方法，先不断地去觉知自己，看到身体不是我，看到苦、乐、不苦不乐的感受不是我，看到行蕴——所有善与不善不是我，全是被觉知、被观察的对象，接下来观察体会心。不用急着去观察，听隆波的讲解，心有一天会自己去观察的。别刻意去观察，刻意去观察是观不到的。慢慢去觉知，心一会是知者，对吗？心一会又变成了想者，感觉到了吗？必须训练觉知到娴熟，才会认出来说：喔，这心觉知了，一会心又迷失去想，一会心觉知，一会心又迷失去想……就是这样常常地去训练，接下来我们会看到这心是无常的。



想要照见心不是我的方法，始于逐步照见——身不是我，感受不是我，行蕴即念头、造作不是我，
只是被觉知、被观察的对象。

起先仅仅只是觉知自己，身体动了，觉知；心动了，觉知，这样会导致觉性自动生起——心能够牢记身心的状态后，觉性会不请自来。因此，身体动了，觉知；心动了，觉知。一旦真正的觉性自行生起，心会自动安住起来。一旦心安住起来一瞬间，就会感觉身体有距离地待着，心有距离地待着，心跟身体之间是有距离的，心与感受之间也是有距离的，心与行蕴，比如与贪嗔痴之间也是有距离的。

我们不要以为心只有一颗，然后跑来跑去。事实上，心是快速连续生灭的，以致于产生幻觉，让我们以为心只有一颗，像动画片里的画面跑来跑去，实际上每张画面并没有移动，但是一旦画面连续快速生灭，就产生了动画可以移动的幻觉。

事实却是心一直处于生灭中，心并不是恒常的。但是我们却误以为心是恒常的，现在的心与小时候的心仍然是同一个，现在的心与明年的心也是同一个，此刻的心与下辈子的心也是同一个，所以有些人居然给自己来生来世留下粮草，因为认为是同一个人。但是必须留粮草的，而不是说不需要行善。



心连续快速生灭，让我们误以为心只有持续存在的一颗（是恒常之物），就像看似可移动的动物。

逐步去训练，有一天就会看见这个身体不是我，苦乐的感受不是我，心的行蕴不是我，作为知者的心本身一会是知者，一会是迷失者，不断生灭变化，根本不存在恒常不变的我，恒常不变的我并不存在。

哪一天心开发智慧圆满到这个地步后，心会集中起来进入安止定，自行集中后生起圣道，须陀洹道会切断“有我存在”的误解。一旦从须陀洹道、须陀洹果退出回归人世间，返观自心时，会发现连感觉“有我存在”的影子都找不到了，影子都没有了。如果是以圣道断除的，就再也不会有我的感觉存在。

任何人看见身不是我，心不是我，我不存在，那就是初果须陀洹的境界。

那之后继续观身观心，初果须陀洹与凡夫实践的是同样内容，即不断观身、观心，一而再再而三地观，直至有一天更进一步照见，烦恼、欲望的力量减弱，称之为“二果斯陀含”。



彻底洞悉身与心（或色与名）不是我，从而提升至初阶的圣者，即初果须陀洹。

进一步探究身、探究心，觉性智慧汇集起来重点探究身，深入、深入……身是粗糙之物，很容易看见，不断深入后会很容易断，会照见这身体是纯纯粹粹的苦。什么时候照见身是纯纯粹粹的苦，就不再执著身了，于是不再因为身体的接触而苦闷——连自己的身都不再执著了，为何还要执著跟身接触的事物呢！我们之所以执著身，是因为这身可以让我们接触到令人陶醉的所缘。

比如，我们有眼睛，对吗？于是可以看见漂亮的画面；我们有耳朵，则可以听见美妙动听的声音；有鼻子则可以闻到香味……我们爱身体，是因为它带给我们好东西，我们觉得它很棒！但是，如果哪天我们看见这身体是纯纯粹粹的苦，我们就不会迷失在透过眼耳鼻舌身接触的色声香味触里，心不会有满意与不满意，它摆脱了对色声香味触的满意与不满意，称之为摆脱了欲界的贪与嗔。**三果阿那含因不执著身体而断欲界的贪与嗔**，不执著身体是因为看到身体的实相是纯纯粹粹的苦。

无论如何，娴熟于观心的行者能够有觉性紧随着观心，直到看到事实——何时心有想要，何时就会执著各种所缘，那时心就会苦；何时摆脱想要与对所缘的执著，心则不苦。一旦这样彻见，心则不执著身体与感官欲乐，心从欲界贪与嗔中解脱出来，同样能证悟三果阿那含。



一旦洞见事实——身是纯纯粹粹的苦，就不再执著身，不再迷恋五欲，摆脱了对跟身体接触的所缘的满意与不满意，这是三果阿那含的境界。


如果我们训练直到证悟三果阿那含，禅定会圆满，心一整天安住、独立凸显，会感觉到：这个知者就是最殊胜难得的皈依与靠山。倘若我们跟这知者在一起则不苦，什么时候我们成为迷失者才会苦。因此这心非常棒！这知者的心是宝贝，心会紧紧抓住这宝贝不放。接下来，只有觉性智慧真的圆满了——就会照见正是这心秒变成苦给我们看，它会自己切换的，它主动秒变给我们看。

无缘无故地思考：知者的心就是苦，这是不可能的，因为从未看到过。必须觉性智慧足够强大，它才会翻身给我们看——它是纯纯粹粹的苦，再也没有什么苦会到这种程度了。比如，有人号称失恋非常苦，这知者的心即便没有失恋也苦，而且还更苦，苦到我们觉得：如果我们继续觉知下去，我们死定了。只是失恋，我们知道还不会死人的。失恋后正在苦闷中，正在伤心难过，如果我们知道自己

正在伤心难过，马上就好了。但是知者在变身为苦的时候，越觉知它就会越苦，越觉知它就会越苦，越来越苦，苦到像要死掉了，苦到像非死即疯。心必须看见苦才会心甘情愿地放，能够放下心的人称之为“四果阿罗汉”。所以，高僧大德才会开示说：涅槃就在死亡的边缘。修行如果没来到极点，不会心甘情愿放下心的，因为心有不甘。



一旦洞悉身与心都是苦，就会放下对身与心的执著，从而让心抵达空无烦恼的状态，也就是阿罗汉。



第三篇：毗钵舍那修行的方法

如果想要正确地修行毗钵舍那，第一步，必须先可以觉知身、觉知心，因为毗钵舍那是——“有觉性如其本来地看清当下的身心”，必须会觉知身、觉知心。第二步，“必须放任身心自行运作，可以示现三法印”。

训练要有觉性，即训练觉知自己。觉知自己的（第一个）天敌是迷失、走神：走神去知道，走神去聆听，走神去想（没有觉性）；另一个天敌是紧盯身体、紧盯心（打压身、强迫心），让身心受到了干预，就很难看见身心的三法印。

如果什么时候及时知道自己的心，我们就不会迷失在念头的世界，我们就可以醒过来，这是我们可以修习毗钵舍那的起始点。

一旦我们醒过来后，就仅仅只剩下另外一个条件了，即拥有安住的心——有正定，我们就会如实地看到身体，如实地看到心，也就是可以看到三法印——能够修行毗钵舍那或开发智慧。

“觉醒”让我们从念头的世界里松脱出来，从梦的世界里松脱出来，活在真实的世界，此乃开发智慧的起始点。



修毗钵舍那的基础阶段，是训练觉知在当下这一刻呈现的身心。

部分修行者严重缺失正定，大家多半都没有正定，有的只是邪定，而且区分不了什么是正定，什么是邪定。如果没有正定，是不会拥有照见三法印的智慧的。要记住，在阿毗达摩中记载：**正定是生起智慧的近因。**

智慧，即照见身、照见心的三法印。正定不同于邪定。每一种心都有禅定，要记住，就连不善心也有禅定，但生起正定却是最难的。怎么做我们的心才会安住？大部分人号称自己的心有禅定，往往都是心浸泡在所缘（所观）上，而不是安住地感知所缘。

举例，大家看佛像，用心看，感觉聚焦在佛像上……感觉到吗？我们的心跑到佛像那里去了。我们看佛像能够明白，对吧？我们有觉性，我们的觉性抓在佛像那儿，我们有禅定，我们的心浸泡在佛像那儿，这称之为“没有正定”。**在我们有邪定时，心会跑掉，心会跳进某一对象而静静地待着。**

因此，在观呼吸时，心跑去跟呼吸在一起；观腹部升降，心跑去跟腹部在一起；去经行，提起移动，心跑到脚上；做手部动作，心跑到手上……这是心的迷失，心的跑掉，这些称为“邪定”，是不会获得智慧的，只能获得奢摩他，仅有静静的奢摩他，唯有如此而已。



正定是生起智慧的近因——导致我们照见身、心的三法印。

我们的职责是去努力觉知自己，也许选择某一对象作为**临时的家**，假如我们之前没有卡在非常严重的紧盯，那么就选择某一对象作为**临时的家**，比如：“佛陀”或安般念。假设有人念诵“佛陀”，以“佛陀”作为参照物。不是强迫心与“佛陀”待在一起，而是“佛陀”之后，心去跟“佛陀”在一起，知道；心跑去别的地方，也知道。“佛陀”之后及时知道心，看着心跑来跑去，看到心苦、心乐，心好、心坏。“佛陀”作为参照物以便可以看到心。

不过，**想要生起智慧，心必须安住起来，必须有在觉知自己，作为观者、不走神不迷失、有在安住。**但条件是必须舒舒服服、轻轻松松、柔软舒适、灵敏敏捷、不受烦恼控制的安住。如果“立”的是僵硬的，就不对了；如果“立”的是沉重的，就不对了；如果“立”的是苦闷的，就不对了。

拥有正定的心是轻松、柔软、敏捷、诚实地感知所有所缘。“贪”生起，就看到“贪”生起，像看着路人从门前走过；“生气”生起，看到“生气”路过，就像看着路人从门前走过；看到心走神，像看着别人走神似的，心仅仅只是安住成为紧随着知道、紧随着看见的观者，轻松自在、快乐享受地旁观。

吸气...“佛”
呼气...“陀”



吸气...“佛”
呼气...“陀”



拥有临时的家，如念诵或安般念，是为了具备不紧盯聚焦的觉性（因为如果缺失觉性，就会忘了临时的家），直至心生起正定——轻松、敏捷地安住，从而清楚地看到身与心上发生的事。

正定，是心安住的状态。若问心安住，安在哪里？如果回答，安在呼吸，那不是安住。心安住，必须安住于感知呼吸，心是在一旁的，呼吸在这里，身与心是分离开的。心如果安住，在看见烦恼杂染时，则会看见烦恼在一旁，心在另外一边，它们分离开来；在观身时，看到身体在一旁，心抽身出来，身与心之间是有距离的，那个距离是感觉上的距离——没有聚合成一个整体。假如，观呼吸之后，心跑到呼吸上，中间没有了距离，心与呼吸合二为一了，那是紧盯所缘，属于奢摩他。如果心安住，心就会抽身出来，在一旁看着身体呼吸，像看着别人呼吸似的。

如果以实际看到的状态，用简简单单的语言来表达的话，类似于心在一边，呼吸在另外一边，身心分离开，有一段距离，两者之间有空间……但却不是把心从身体里抽离。那种分离只是一种感觉而已。有时候心有可能跑去找身体，也有可能去找别的事物。心跳进去了，要及时意识到，然后心又会再次重新安住起来。



正定是心安住于感知呼吸，不是心安住于呼吸。

心一旦安住就会觉知，一旦觉知就会看见正在移动的身体不是我，会马上照见的；立即看见正在呈现的感受（苦、乐、不苦不乐）不是我，感受不是我，为什么？因为感受分离得远远的。比如，有人感觉到这把扇子是自己吗？没有的，对吗？因为它在很远的地方，明白了吗？

当心安住起来后，生起觉性与智慧，我们会看见这手不是我，它在远处，身体在这里，全部都在远处，心在另一旁是观者，就会立马照见：身体不是我。



一旦心安住成为知者、观者，就会看见：身体（色），苦、乐、不苦不乐的感受（受），善、不善的造作（行），是被觉知、被观察的事物，不是我。

大部分人的心并没有安住。心绝大部分都是不停地随着所缘跑。如果不停地随着所缘乱跑，称为“心散乱”；如果跑去静静地浸泡在单一所缘上，称之为“紧盯”。

因此，让我们无法修习毗钵舍那的错误有两个，即隆波所说的走神与紧盯。

走神，是心一会跑去抓这个所缘，一会跑去抓那个所缘，不停地变换所缘，一团糟，根本看不过来，乱七八糟的。发生什么了，根本不知道，一会抓这个，一会抓那个，类似于猴子从这个树枝跳到那个树枝，如果一会跑到这儿，一会跑到那儿，称之为“散乱”、“迷失”、“走神”。

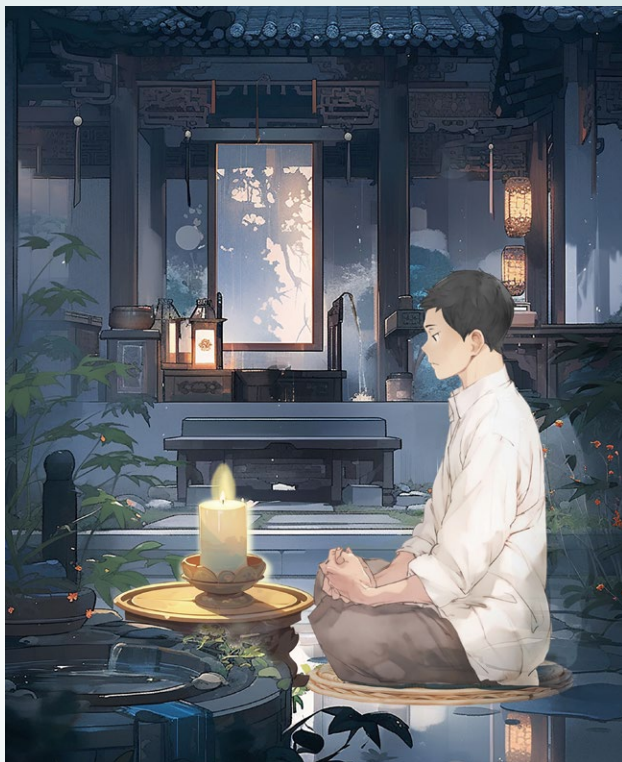
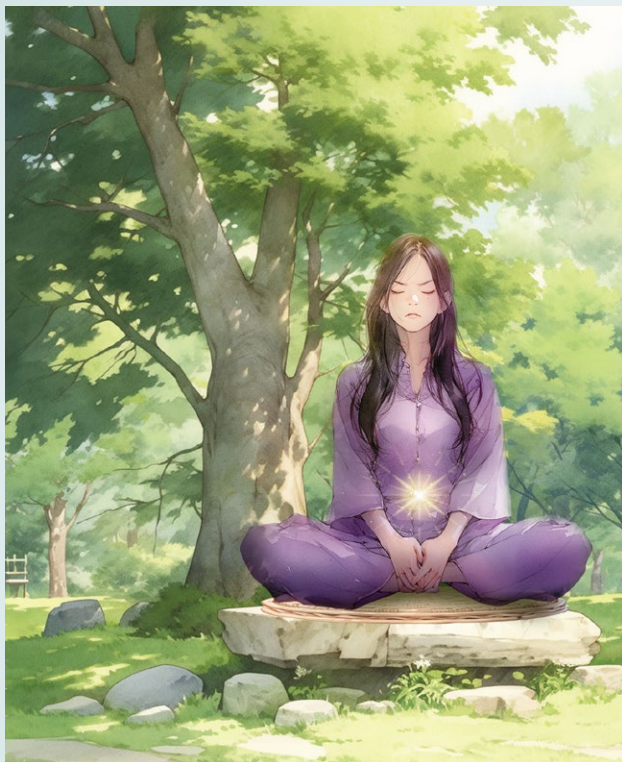
另外一个，心跳进去，同样是跑掉了，只是跑去跟单一事物在一起，类似于人猿泰山或者猴子静静地待在一棵树上休息，这是奢摩他，属于紧盯，是不会生起智慧的。



心无意识地随着各种所缘跑，称为“心散乱”，是与心安住（正定）相反的状态。

如果何时心不迷失，也没有紧盯，此即中道。怎么做我们才能够契入中道——心不走神也不紧盯呢？简单的方法就是：首先如果在紧盯，就先停一停——谁粘着于奢摩他，就先停下，先暂停修行；然后，在心走神跑掉时，及时知道。比如：走神到眼根去看佛像，走神到耳根，听到了吗？钟声响起，感觉到了吗？立即去专心听钟声了。听到了钟声，却忘记了身心。走神到鼻根、舌根、身根、意根，全是走神。

如果什么时候走神，心就没有安住，但是也有一个好处：如果走神了，知道走神，心就会刚好安住。而紧盯了，知道紧盯，心并不会安住，心依然在紧盯着。为什么？因为心走神、散乱属于不善心，在我们知道的瞬间，不善心会立即灭去，会瞬间秒变成安住的心；而紧盯的心非不善心，紧盯的心是修习奢摩他的心，属于善心，属于福行（善的造作），因此，在知道时并不必须灭去，除非我们停止紧盯。



只聚焦在某个单一的所缘，称为“紧盯”，获得的结果是宁静，却不会生起智慧。

有好几种方式让心安住，因为人是形形色色的，比如：有些人修习禅那直至获得知者，称之为“一境性”，如：修安般念，观呼吸时有觉性感知呼吸，以呼吸作为所缘，呼吸称之为“遍作相”。轻轻松松、玩玩耍耍地观呼吸，别去强迫、打压心，别去逼迫心宁静。心不喜欢被任何人强迫，如果我们强迫，心会苦闷，就无法平静。

要如玩游戏般觉知呼吸，这个呼吸是“遍作相”，呼吸会越来越浅。起先呼吸下到腹部，之后呼吸越来越轻，类似于越来越浅，剩下只有鼻尖处，之后呼吸会变成光，然后聚集起来变成光明，到了这一点，我们要变换禅修业处，不再使用呼吸作为所缘了，而是用光明来代替，这个光明称之为“取相”。

不断观下去，会成为“似相”——可以缩小、可以放大，有喜、有乐，之后有觉性及时知道自己的心，直到放下禅相，对禅相无寻、无伺——跟禅相没有打成一片、不思也不“拾”，就会有“觉知的状态”，知者会独立凸显起来，称之为“一境性”，心安住起来成为“一”的禅定，对所缘不思不想。



透过“安般念”的方法来修习禅定（让心安住）。

当我们出定后，一境性依然存在，在无需刻意维持的情况下自行呵护心，心会成为知者，从而看到身是被觉知、被观察的对象。

这是一个完整全面的实践方式，只是当代人很难修，一整天都在散乱，就需要换另外一种方式。

有些人修不了禅那，但是想要让心安住成为知者，就去打坐观呼吸，或者观腹部升降，做手部动作也行，然后慢慢去体会：身体在动，心是观者。或者观四威仪，看到身体站着，心是观者；身体走路，心是观者；身体呼气、身体吸气，心是知者。不断觉知，觉知来觉知去，就可以分离身与心，拥有了知者。如果使用这个方式训练，不久就能够分离了的。



透过觉知身体的“动”来修习禅定。

另外一类，做不到“拥有知者的心”，那就训练在日常生活中培养觉性，在心跑了、迷失了之后及时知道，到了某一点，同样可以看到身与心分离。

如果在没有知者的情况下，训练方式是：要不断训练觉知，然后在没有刻意的情況下，心自然安住起来。为什么心会安住呢？因为觉性及时识破五盖，心就会安住，但是只能安住一瞬间，我们如果这么训练也是可行的。及时识破五盖，即：在心贪欲盖（满意于色、声、香、味、触、法）时，知道；心有瞋恚盖也知道；心有疑盖也知道；心散乱也知道；心萎靡不振也知道，不断地知道。何时五盖生起后有觉性及时知道，五盖就会灭去，因为五盖与觉性无法共存，一旦五盖灭去，心自然会有禅定，因为禅定的天敌就是五盖。



五盖障碍住了宁静（禅定），当觉性及时识破五盖，心就会有安住型的禅定。

一旦心能够安住成为知者、观者，我们就会从自身里面抽身出来，类似于有另外一个人来当了观众，这个身是被觉知、被观察的对象，心是被觉知、被观察的对象，苦乐、善不善、贪嗔痴全都是被觉知、被观察的对象。

什么是我们能够看到的事物，（它）就不是我，对吗？它是被心觉知的对象。

我们就慢慢地去分离蕴，即分离身与心，开发智慧的起始点就是分离蕴。



“我”不存在，事实上只是所有的蕴聚合到了一块。

一旦我们会觉知自己了，
我们就会看到称之为“我”的事物散开来成为一组一组的，
称之为散开来成为一个一个蕴。
每个散开来的部分都不是我，但是如果所有的蕴聚合起来，
我们却会误以为那个是我。



懂得训练觉性之后，就会看见“我”散开来成为一个蕴一个蕴。

如果有我，那么就有我老、我病、我死、我如愿以偿、我失望、我爱别离、我怨憎会，于是就会有苦。倘若看见事实——我不存在，那么就没有谁老、谁病、谁死了。是身体老、身体病、身体死，再也不是我老、我病、我死了。

心始终处于生灭中，时而想好时而想坏，时苦时乐，时贪时嗔时痴，时而跑到眼睛，时而跑到耳朵，时而跑去想，自行运作，一直处在生灭中，不是我。

观身，看到身不是我；观心，看到心不是我。我不存在！

每个部分、每个蕴，一旦蕴分离开后，会看到每个蕴不是我，蕴只是蕴而已。



因为有我，我于是成了接受果报者。如果没有我，接受果报者是蕴，不是我。

如果我们不断培养觉性，直到心醒来，就会看见这身体不是我，身体是被觉知、被观察的对象，是被心观察的对象，从心中分离出来，身体在一边，心在另外一边；就会看见移动、行住坐卧的身体仅仅类似于一部机器而已，不是我；会看见苦、乐、不苦不乐的感受仅仅只是外面掺杂进来的事物，保持一定的距离，不是心，而且也不是身。

如果觉性智慧比这个更上一层楼就会看见：心生起在眼睛而后灭去，心生起在耳朵而后灭去，心生起在意根去思去想而后灭去；善心生起而后灭去，不善心——贪心生起而后灭去，嗔心生起而后灭去，痴心生起而后灭去，散乱的心生起而后灭去，萎靡不振的心生起而后灭去，就会这么照见。看见它们生灭、生灭，断开成一段一段，不再是自出生到死亡只有一颗心，而是看到断成一段一段、一颗一颗的。这么看见是为了什么？为了看见不是原来的那个。觉知自己的心是一颗，迷失去想的心是另外一颗；觉知自己的心是一颗，在紧盯的心是另外一颗，并非同一颗。如果我们看见心断成一颗一颗，称之为“连续性被切断”。



安住的心会导致卓越的智慧生起——能够清楚照见身与心的生灭。

连续性即延绵不断，连续性造成了错觉。如果连续性断开，就会看见事实。比如：类似于看动画片，看到黑猫警长、聪明的一休哥可以行走，对吗？可以跑、可以跳，可以做这个姿势、摆那类造型。事实上它们是根本没有移动的照片，一张一张照片贯穿起来，这张照片生了就灭，心记住，依靠想蕴，对吗？隆波称之为“颠倒想”。仰赖于想蕴记住照片，第一张照片在这里，而现在来到这里了，感觉它可以移动一样。

我们看到动画片是什么情形，我们所看到跑来跑去的心也就是那样的。这仅仅只是错觉而已。事实上心也是生灭、生灭的，类似于动画是分帧画面，一次一张照片而已。但是，一般人觉性智慧从未获得过训练，根本看不到，于是觉得心是恒常的。

如果我们可以不断看到心生起而后灭去，生起而后灭去，时间不久——7天、7月、7年，我们就会看见事实——心不是我，真正的我不存在，存在的全是生了就灭、生了就灭的现象。如果什么时候看到心不是我，世间一切就都不是我了。



事实上，心快速不断地生灭（连续性），但从未训练过的人会看到心只有一颗，跑来跑去的。

身不是我——自从我们开始培养觉性后，一旦心安住起来，我们就会看见身体在有距离的地方待着，只剩下单一的一颗心跑来跑去的。培养觉性直到看见心生灭：生起在眼睛而后灭去，生起在耳朵而后灭去，生起在意根而后灭去，即连续性断开。**这连续性断开，即真正的毗钵舍那。**如果连续性还没有断开，就依然不是真正的毗钵舍那。

我们慢慢去观察，慢慢去训练，一旦连续性断开，就会非常震撼。有些人感觉害怕，有些人感觉厌倦，有些人感觉空落落的——我消失了、茫茫然、无依无靠；有些人觉得什么都提不起劲——厌倦苦厌倦乐、厌倦妻子厌倦丈夫、厌倦一切，但是这样的厌倦不是因为烦恼杂染而厌倦，而是因为觉性因为智慧，看到一切都无意义，没有实质，对一切都生厌离心，对苦乐同样厌离，对好坏同样厌离，对粗糙细腻同样厌离，对内外同样厌离，心于是没有力气挣扎了，不再做垂死挣扎。有些人害怕，特别特别害怕，修行一旦看见我不存在，害怕是因为感觉我消失了，吓了一跳。



何时看到心生灭（连续性断开），就视为真正契入到毗钵舍那。

一旦出现这样的状况，要有觉性及时知道。这个状况跟我们曾经看见的贪嗔痴是一样的，即同样生了就灭。一旦灭去了，我们的心安住起来成为观者、知者，接着去继续观身观心，心就越来越多地了解实相，于是会洞见快乐是临时的，痛苦是临时的，贪嗔痴也是临时的，散乱、萎靡、高兴、难过全是暂时的，会看到一切全是生了就灭，一切全是暂时的。

一旦心愿意接受实相——一切全是暂时的，心再也没有力气挣扎了，不再有任何的兴趣去寻找满意的所缘，躲避不满意的所缘，于是就契入真正的中立——**因智慧而保持的中立。这是极为重要的，这个智慧称为“行舍智”。**

看到苦与乐平等，地狱与天堂平等，不再害怕，没有了挣扎，心觉知、觉醒，而且保持中立，就只是知道，就只是看见。它看见一切生了就灭，一切全是平等的。苦与乐是平等的：快乐生起时，能够就只是知道，就只是看见；有痛苦时，也能够只是知道，只是看见。一旦就只是知道，就只是看见，无论发生什么，心都不再挣扎，心不再造作，心会造作得越来越少，到了某一点就会骤然停摆。



洞见名色生灭的智慧，会让心生起厌离，不再挣扎。

在骤然停摆的一瞬间，心会自动集中起来进入安止定；一旦进入安止定，彼时就会不思不想了，会看见名色法在两三个刹那的生灭，这心来到真正的就只是知道，就只是看见，就连一丝一毫的念头、思考、造作也不存在。那之后，心会放下感知境界，逆流进来找知元素；一旦逆流抵达知元素后，圣道会拨开所有的漏烦恼或者全部的结缚，包裹着心的漏烦恼、渗透在心里的结缚就会被剥离出去。

这个剥离的过程仅仅一个刹那而已。在彻底断开之后，我们会照见两个刹那或者三个刹那的涅槃，这已经是圣果了，属于出世间果。在生起圣道时，称之为出世间因，道是因，果是果。在看到果时，是因人而异的。觉性智慧犀利者会看到三次涅槃、三个瞬间；不犀利者会看到两个瞬间的涅槃。




一旦没有了挣扎、没有了对身与心的执著，心就会从所有漏烦恼或全部的结缚中获得自由。

接下来，心会抽身回到外面的世界。一旦回到外面的世界，
会重新回来温故一下：刚才发生过什么？
立马意识到哪个烦恼杂染已经消失了，哪个烦恼杂染还在，
明白工作尚未结束，仍需继续努力。
但是如果是第四次切断成为阿罗汉的话，一回来温习，
瞬间就清清楚楚地看见涅槃，再也没有任何烦恼杂染需要清理了，
已经没有烦恼杂染残留，会看到纯纯粹粹的涅槃。

我们是佛陀的孩子，我们必须听父母的话。
我们必须不断觉知身、觉知心，那么有一天我们就会获得佛陀的遗产。
佛陀并没有把涅槃打包带到哪里去，涅槃依然圆满、完整地充满了世间。
有福报、有圆满智慧的人修习毗钵舍那到圆满后就可以接收到。
生命的最高奖品就在这里，剩下的生命是自由自在、神清气爽，
无欲无求、无执著无抓取、无挣扎无造作，
再也没有苦或任何事物可以控制心了。



抵达修行的终极目标——涅槃（涅槃乃极乐）。



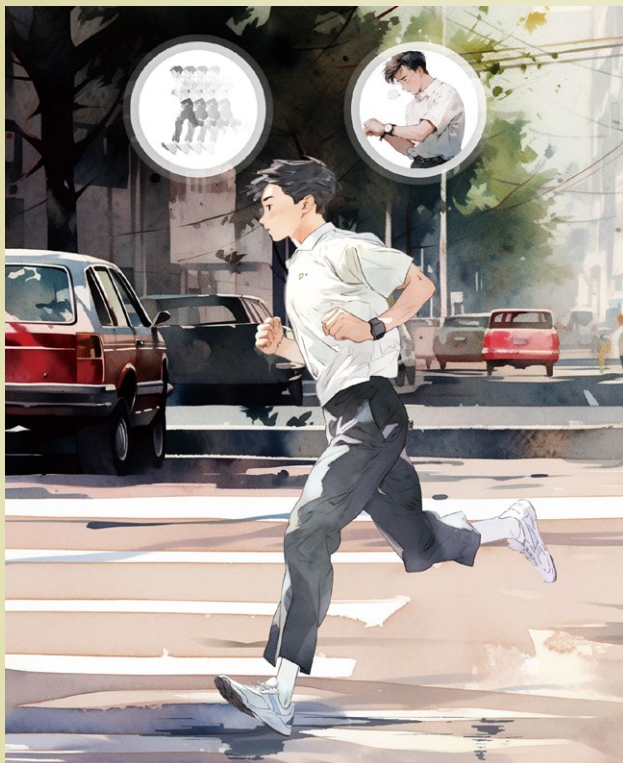
第四篇：在日常生活中修行

经过对修行原理的学习，一旦明白后，就需要动手在日常生活中修行。

我们别以为修行、修习毗钵舍那、禅修就必须安安静静地闭眼静坐，而实际呢？最重要的是在日常生活中保持觉性。何时生起烦恼杂染，那时若能觉知到它，就已经是修行了的；身体移动后，能意识到，已经是修行了的；心去工作、运作了，我们有及时地意识到，已经是修行了的。

上班时就去勤奋工作，在工作之余，我们可以不断觉知身、不断觉知心。比如：工作时，一下苦闷起来了，我们有觉性及时地意识到，如此我们的修行就已经完成了；工作时，我们想赶忙把事做完，突然有人打来干扰电话，我们生气了，知道生气，这样我们已经修行了。看到了吗？工作到了吃饭午休的时间，高兴，知道高兴，这已经是修行了。

走去吃饭、下楼，看着身体在走，心仅仅是观者，这已经是修行了。到了餐厅，看到食物，这也想吃，那也想尝，今天特别饿，看到什么都觉得胃口大开、垂涎欲滴，下不了决心，看到心正在犹豫不决该吃什么好？有些天从头走到尾，从尾走到头，看到什么都没有胃口，郁闷得很，哎，这些商家真是土老帽，没有创新意识，木头脑袋。肚子越饿，骂得就越多，因为没有觉性。



在进行各种活动时，训练觉知自己的身与心，称之为在日常生活中修行。

我们不断及时知道我的心，这就是修行了，对吗？

我们急匆匆地找厕所，急着要上厕所，冲到厕所发现每一间都满员，跑到另外一个地方，老天，还是满员。我们的心痛苦到了极点，因为敌人已经都来到洞口等着了，根本斗不过了，痛苦不堪，郁闷至极，及时知道它，即便肚子痛，但是心并没有同时也痛，这些被称为“修行”。

我们一个瞬间一个瞬间不断及时知道我的心，这就是修行。

这样觉知，不久，我们会看到实相——心并不是恒常的，我们的心时苦、时乐、时不苦不乐，时而好起来，时而法喜充满，时而是非法，看到了吗？时贪、时嗔、时痴。



当我们有觉性以安住且中立的心及时识破各种境界，就会停止造作，并照见身心的三法印。

我们并没有要把自己训练成超人，我们训练做回普通人。

在日常生活中训练，直到看到实相：

这身的自然状态是这样的，这心的自然状态是这样的。

一旦看到自然状态，无论在身心上发生什么，都不会痛苦了。

要老也正常，要病也正常，要死也正常，

爱别离也正常，怨憎会也正常，是诸事顺利，还是事事不如意，全是正常的，

因为这身、这心无法真的成为我们的靠山。

接下来，无论生命中发生什么，会感觉好像发生在他人身上一般。

如果没有我，谁是造业的人？是蕴在造业，蕴是自行运作的。

那么谁是背负业报的人？蕴接受果报，不是我接受果报。

有造业，但是没有个我作为造业者；

有承接果报者，但是没有个我来承接果报。



一旦没有了我，蕴就成为造业者与承接果报者，而不是我。

如果觉性智慧圆满，看到蕴在做，我没有做，于是蕴所做的就演变成了纯粹的作为，我并没有做。慢慢去探究，不断深入探究直至看到我不存在。如果我不存在了，那么谁苦？我不存在了，谁会苦？那跟“我”有何干系呢？
若问：谁苦？是蕴苦，身苦、心苦，不是我苦。

我们之所以能离苦，是因为正确的领悟，即因为智慧而离苦。
至于其它的品质，如信仰、精进、觉性、禅定、戒仅仅只是辅助而已。

在长久的轮回里，获得健全人身与可以听闻佛法，这是最难的因缘了。
有佛陀、有佛教的时间是极其短暂的，能够听闻佛法的机会是不多的，
机会少之又少。逐步去觉知身、觉知心，别放任时间白白流失！

“诸行坏灭是自然的，你们应当（为自身的利益与他人的利益）以不放逸而成就。”（佛陀的遗教，摘自巴悠尊者《佛教辞典》2008版词汇表）





阿慢 公司职员

追求世间快乐，专注于爱情与财富，
现在正由于爱不得而发愁



阿喜 自由撰稿人

对佛法感兴趣，并以此引领自己过上
幸福的居士生活



阿心 阿喜女友

正在学习各种形式的禅修



阿莲 现代女性

追求事业成功，由于压力很大，在朋友的推荐下转而对毗钵舍那的修行产生兴趣



阿好 小学教师

自小信仰佛教，学习并实践毗钵舍那的修行已很长时间了，发心修行直至有一天能离苦



隆波

教导毗钵舍那修行的法师



导向离苦的法

有觉性 以安住且中立的心 照见身心的实相

更多法宝链接

1. 甘露雨网站 <https://www.ganluyu.net>

最新课程信息及资源更新

2. 法谈直播平台 <https://live.iDhamma.net>

实时在线收看最新法谈直播

3. 法藏网站 <https://www.iDhamma.cn>

课程资源收录及检索

4. 微信公众号: tgcxzc

泰国解脱园寺(Wat Suan Santidham)地址



隆波帕默尊者简介

隆波帕默尊者，1952年出生于泰国首都曼谷市。

就读于泰国高等学府朱拉隆功大学并获得学士及硕士学位。

学佛经历：

7岁时跟随泰国著名禅修大师隆波李尊者学习观呼吸的修行方法，后又得到多位上座部禅修大师的禅修指导，如隆布敦长老、隆波蒲尊者、隆布特长老、隆布辛长老、隆布布詹长老，以及隆布苏瓦长老等。

2001年6月，在苏里府菩提寺出家。2006年后，在泰国春武里府斯拉查市解脱园寺（素安散提旦寺）担任住持至今。

隆波帕默尊者的祖父祖籍中国，尊者本人对中国充满友好感情，并积极推动中泰佛教交流。

自2014年开始，尊者每年都在解脱园寺为前来泰国学习佛法的各国学员指导禅修，深受中国学员欢迎。

隆波帕默尊者的主要著作有：《禅修入门》《直驱解脱的修行》《觉悟之路》《佛法之光》《唯一路》《解脱道》

《隆布敦长老的核心教导》《解苦心钥》（中文版，宗教文化出版社出版）等。

